

TRAIL MIX

FRUTAS Y NUECES DIVERSAS

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

El *trail mix* puede haberse elaborado con cualesquiera de los ingredientes siguientes: arándanos secos, dátiles secos, higos secos, pedazos de ciruela seca, nueces, almendras o cerezas secas. En la etiqueta se indicarán los ingredientes.

Presentación

El *trail mix* viene en bolsas de 1 libra cada una, lo que equivale a un total 2 ½ tazas por bolsa o 7½ porciones de ⅓ taza cada una.

Conservación

- Almacene las bolsas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso.
- Si abre la bolsa, guárdela en el refrigerador hasta por 6 meses.

Usos y sugerencias

- Sirva el *trail mix* directamente de la bolsa, como una opción de fruta durante las comidas.
- Cómalo como bocadillo cuando salga o inclúyalo en loncheras.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

- Sírvalo como un delicioso y nutritivo *topping* sobre helados (nieves), yogur o cereal en el desayuno.

Información de nutrición

El *trail mix* es una buena fuente de carbohidratos y fibra sanos.

Datos de nutrición

Porción ⅓ taza (53 g) de *trail mix* con arándanos, dátiles secos, higos secos, pedazos de ciruela seca y nueces

Cantidad por porción

Calorías	198	Cal. de grasa	65
% Valor diario*			
Grasa total	7.2 g		11%
Grasa saturada	0.6 g		3%
Colesterol	0 mg		0%
Sodio	0 mg		0%
Carbohidratos totales			10%
2 g			
Fibra dietética	4 g		18%
Azúcares	22 g		
Proteína	2 g		10%
Vitamina A	2%	Vitamina C	1%
Calcio	3%	Hierro	5%

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.